

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis melalui analisis statistik yang dilakukan, maka simpulannya adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh Tahun Pelajaran 2012/2013. Simpulan tersebut berdasarkan hasil analisis statistik korelasi antara x_1 dengan y , yaitu r_{hitung} sebesar 0,654. Bila hasil tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf 5% ditemukan nilai sebesar 0,361, ternyata r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau $0,654 > 0,361$.
2. Ada hubungan antara kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh Tahun Pelajaran 2012/2013. Simpulan tersebut berdasarkan hasil analisis statistik korelasi antara x_2 dengan y , yaitu r_{hitung} sebesar -0,467. Bila hasil tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf 5% ditemukan nilai sebesar 0,361, ternyata r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} atau $-0,467 > 0,361$ (data inversi).
3. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dan kecepatan lari (x_2) dengan prestasi lompat jauh pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen Kecamatan Sumpiuh Tahun Pelajaran 2012/2013. Simpulan tersebut berdasarkan hasil analisis regresi ganda dua prediktor

yaitu: $R_{y(1,2)} = 0,654$, $R^2 = 0,430$, $F_{\text{regresi}} = 10,11 > F_{\text{tabel}} = 3,35$ pada taraf 5%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah disimpulkan, adalah merupakan hasil dari sebuah tindakan yang sangat kecil guna membangun ilmu pengetahuan yang didapat secara teoritis. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat diimplikasikan dalam proses penelitian. Baik dalam menyusun program latihan, beban latihan maupun cara-cara yang ditempuh dalam melatih. Dengan penekanan melatih pada unsur-unsur yang memberikan sumbangan yang besar bagi prestasi lompat jauh untuk atletnya, dengan tidak mengenyampingkan melatih dan membina unsur-unsur yang terlibat dalam menunjang prestasi lompat jauh pada dasarnya saling terkait dan saling mendukung.

Melihat angka korelasi yang berbeda-beda, antara prediktor dengan kriterium, maupun secara regresi dua prediktor, maka dalam penerapannya perlu memberikan porsi yang berbeda agar pengaruh dari variabel-variabel tersebut dapat lebih nyata. Berkaitan dengan itu maka dalam penyusunan program latihan perlu perencanaan dan penataan yang proporsional, baik untuk jenjang usia dan kemampuan fisik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini hanya memberikan hasil yang terbatas pada apa yang diteliti, dan hanya akan digeneralisasikan pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 1 Banjarpanepen tahun pelajaran 2012/ 2013. Oleh

sebab itu, jika hasil penelitian ini akan digeneralisasikan pada wilayah yang lebih luas lagi, haruslah lebih hati-hati dan perlu dikaji lagi lebih lanjut, mengingat penelitian ini banyak kekurangan dan keterbatasannya.

D. Saran-saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru/ pengajar dan pembina olahraga khususnya di sekolah disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Mengadakan penelitian yang sama dengan jumlah sampel yang lebih besar dan sampel yang benar-benar sudah terlatih.
2. Mengadakan penelitian yang sama, namun dengan sampel putri.
3. Mengadakan penelitian yang sama, namun dengan instrumen yang berbeda, terutama untuk mengukur kecepatan lari.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Hamidsyah Noer. (1996). *Kepelatihan Dasar*. Pusat Penelitian. Universitas Terbuka
- Andi Suhendro. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakrata: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka
- Ballesteros, J.M. (1979), *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Budiyono. (2004). *Statistika Untuk Penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret Press.
- Cooper dkk. (1970). *Pengajaran Atletik*. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF-RDC.
- Djumidar. (2001). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Puasat Penelitian Universitas Terbuka.
- Edi Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Alfamedia
- Harad, Muller. (2000). *Pedoman Mengajar Atletik*. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF-RDC.
- Imam Hidayat. (2000). *Bomekanika*. Bandung: UPI
- Ismaryati dkk. (1991). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Pangestu Subagyo. (1992). *Analisis Data Statistik*. Depdiknas
- Sudarminto dan Herywansyah. (2001). *Analisis Mekanik Cabang Olahraga*. Surakarta: POK-UTP.
- Sugito dkk. (1991). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Suharno H.P (1983) *Pengembangan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ (1995). *Menegemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1982). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- _____. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi
- Syarifudin. (1985). *Pendidikan Atletik*. Depdiknas